よりよい地域をめざして…地域情報紙 買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう
シティライフ
2020.5.16 Vol.1133
外房中央版
配布地域／東金市・大網白里市・九十九里町・山武市（一部）茂原市・長生郡・睦沢（一部）・いすみ市（一部）[70,000部]
https://www.cl-shop.com
地域で守ろう子どもの安全
次回発行日▶5月23日(土) 中央①
シティライフが提供する動画をWEBで見れます！

中等部 高等部 フリースクール 転編入生 生徒募集
普通科 音楽科 個別科 通信科 社会人科
成美学園 0120-25-4109
●個別説明会は随時開催中!!

50年後の森をめざす 『森と草はらの再生プロジェクト』

環境学習「体験の機会の場」に認定 森の墓苑（長南町）

長生郡長南町市野々の丘陵地帯に、公益財団法人日本生態系協会が運営する樹木葬墓地「森の墓苑」がある。苑内では、『森と草はらの再生プロジェクト』として、一般向けに様々な自然体験・環境学習プログラムを提供している。今年４月、『環境教育等促進法』に基づく『体験の機会の場』として千葉県内で初めて認定され、あわせて千葉県の「ちば環境学習応援団」にも登録された。

房総丘陵のふところで

『森の墓苑』は、2016年2月に開苑。バブル時代に土砂が運び出され、山ごと自然がなくなってしまった場所に在来種の樹木や野草を植え、約50年かけて元の自然を取り戻すという理念のもと造られた。将来は墓苑全体が『本物の自然の森に還る』というコンセプトで管理されている。墓苑では定期的に森づくりイベントを開催し、植樹だけでなく、良質な森づくりに欠かせない野草を種から育てている。春にはニリンソウやホタルカズラ、秋にはハギやリンドウ、ツリガネニンジンなどが、毎年のように来苑者の目を楽しませるようになった。苑内の生態系に関しては、大学や県立中央博物館の専門家とも情報交換をはかり、アドバイスを受けている。

春を迎えた墓苑ではヤマザクラが咲き、地層からしみ出る水が溜まってつくられたビオトープ池には、ヤマアカガエルのオタマジャクシが泳いでいる。「3年間ここの景色を見ていますが、飽きることがありません」と話すのは、現地スタッフの白井孝賢（しらいたかまさ）さん(30)。生まれも育ちも地元長南町で、自然に親しんで育ち、学生時代も環境教育に興味を持っていた。東日本大震災の被災地をボランティアで訪れた際に、自然の恐ろしい側面を目の当たりにする一方、新しい命が芽生え、自然が回復する行程を見たことで、自然に即した生き方がしたいとの想いが確固たるものとなった。その後『森の墓苑』の理念に共感し、2017年よりスタッフの一員となった。

そこかしこににぎやかな命の営み

苑内の真っ直ぐ伸びた杉の木には、フクロウ用に取り付けられた大きな巣箱がある。「2年続けて、オシドリのつがいが営巣しました。今年も来てくれるのを心待ちにしています」と、白井さん。巣箱はその他に、20か所ほど取り付けられている。これらは、2019年5月に開催されたプログラム『いろいろな生きもののための「すまい」づくり』で、参加者が組み立てた巣箱を様々な場所にかけたものだ。「とても入居率がいいんです。ヤマガラが出入りして、ヒナを見ることもできました。哺乳類のヒメネズミ用の巣箱もあります」。同プログラムで用意された『昆虫の家』も、墓苑の片隅で昆虫たちのすみかとなっている。主に4種の広葉樹の木材をさまざまな太さの枝や輪切りで組み合わせたもので、ネムノキの輪切りにドリルで穴を開けたものには、アオスジカミキリが産卵に訪れ、ドロバチは巣として利用している。また、つるし鉢という、鉢にワラを詰めて逆さまに吊るしたものでは、テントウムシやカメムシが越冬をした。

苑では企業の研修も行っている。愛知県の[illegible]合社の社員研修には、2日間のプログラムで、植樹や種子採取といった森づくり活動や外来種の駆除を行い、同じ長南町にある、ゲンジボタルが生息できるよう配慮してつくられた水田などを見学した。

こうして『森の墓苑』には、森づくりに共感する多くの人が訪れ、多様な生き物が生息できる環境づくりは実を結び始めている。「自然を再生する仕事は、長い時間と努力、専門知識が必要だと実感しています。将来、ここがりっぱな森に育ってくれることを心から願っています」と、白井さんは悠久の時間の流れに思いを馳せる。5月には、管理棟前にウッドデッキの工事も予定。ここには、長年同協会の理事を務め、昨年亡くなった女優の八千草薫さん愛用のベンチが移設されるそうだ。この場所でずっと、森の命の営みを見守っていくことだろう。

『森と草はらの再生プロジェクト』は、団体会員や共催イベント、その他持ち込みの企画にも対応する。学生、団体・企業、趣味のサークルなど、1回につき最大50名まで受け入れ可能。興味のある方は問合せを。（石井）

問 森の墓苑 ☎0120・901・580 https://www.morinoboen.org

オシドリのつがい

ツリガネニンジン

育てている苗木と白井さん

ブランド豚とんかつ とん膳ロースかつ・ヒレかつ 松阪ロース祭
営業時間を短縮しています。お店にご確認ください。
4品 クーポンご利用で300円引
お持ち帰りOK
松阪豚ロースかつ膳(中) 1,580円(+税)⇨300円引
銘豚ロースかつ定食(中) 1,320円(+税)⇨300円引
特撰ヒレかつ定食(中) 1,430円(+税)⇨300円引
銘豚ジャンボロースかつ定食 1,580円(+税)⇨300円引
こだわりとんかつ とん膳
茂原店 ☎0475-27-8855
東金店 東金市東金540-2 ☎0475-53-2881
とん膳ロースかつヒレかつ松阪ロース祭4品300円引
300円引 300円引
有効期限:2020年5月28日(木)迄

花粉対策 何回でも使える! 生地使用 洗濯OK
あなたのお顔にやさしく寄り添う おしゃれマスク
予約注文 制作販売 1枚500円(税込)
納期：1ヶ月～1ヶ月半待ち
ご来店前にお電話ください。
洋服110 本店 ファッションリフォーム アライ
TEL.0475-26-2923
AM10時～PM6時 PM1時～PM2時半 定休日 日曜
茂原市上永吉785-7

営業日変更のお知らせ
額縁・画材 フレーム
0475-73-4549
㊡4月より水・木・金・土の AM10:00～PM6:00
大網白里市大網73−17

＼セルコホーム／ カナダ輸入住宅 全国一斉見学会
5/16・17・23・24
ご来場プレゼント
"EM"エプロン
グラスケース "キャラバン"
リンクチューブ ベース
さらに、ご予約されたお客様先着5名様(会場毎)に「バスソルト・今治タオルセット」プレゼント!!
見学会は新型コロナウイルス感染防止のため完全予約制となります。
Good Quality Good Price Good Design
セルコホーム
セルコホーム千葉東 神明建設株式会社
〒297-0024 千葉県茂原市八千代2-5-14
TEL.0475-24-4700 FAX.0475-24-4707
selco@shimmei-kensetsu.co.jp

モデルハウス【完全予約制】のお知らせ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間各モデルハウスのご見学は【完全予約制】とさせていただきます。
GRAND Concie 茂原 大芝モデルハウス
茂原市大芝375-3（2棟併設展示場） ☎0475-23-5525
ご見学をご希望の方は
フリーダイヤル 0120-14-3323にてご予約ください
お客さま同士のご見学時間が重ならないよう調整致しますので安心してご予約ください。
【モデルハウスをご見学される皆様へご協力のお願い】
・スタッフがマスクを着用して接客させていただきます。
・アルコール消毒、手袋の着用をお願いいたします。
・ご見学時に定期的な換気をさせていただきます。
Onestrey Rafeel amy 大網 経田モデルハウス
トラストホーム
大網白里市経田70-14（2棟併設展示場） ☎0475-70-2390
まじめな家をつくろう
株式会社 協和ハウジング
【本社】茂原市東部台3-3-3 ☎0475-23-3323
0120-14-3323
https://www.kyowa-housing.co.jp
「笑顔」＋「ぬくもり」のある家 トラストホーム

トラクター・農業機械など
強化買取中！
寄楽屋
☑店頭買取
☑出張買取
販売 買取
茂原店 ☎0475-34-2227
年中無休 年末年始を除く
営業時間 9:00～19:00
茂原市高田646-1

CUT&COLOR アンジュ Ange
1,000円カット美容室
カット 1,100円
カラー（シャンプー含む） 2,090円～
ヘナ（シャンプー含む） 3,080円～
営8:30～17:00（土曜日は9:00～16:00）
休日・祝祭日 スーパーせんどう茂原店内
☎0475-22-8288

どう片付けていいのかわからない…にお応えします!!
皆様に選ばれる「3つの理由」
1 トップクラスのサービス価格・買取査定
2 プロによる迅速・丁寧なサービス
3 会計後の請求は一切なしの明朗会計
一人で悩まないで! まずはご相談ください!!
圧倒的な安さのトラックパック
軽トラックパック 作業1人 18,000円～
2tトラックパック 作業2人 38,000円～
2tアルミトラックパック 作業2人 68,000円～
トラックパックに含まれるもの
お客様のお手間は一切なし! 作業員のみで出張対応いたします!
こんな方は必見!!
✓不用品が大量にあり処分に困っている
✓人手不足で片付けるのが大変
✓自分たちで処分する時間がない
✓頼んだらすぐに回収に来てほしい
✓大掃除で出た大量のゴミをどうにかしたい
ゴミ屋敷の片付け 不用品回収 粗大ゴミ処分 遺品整理 解体工事
創業40年。累計3,000件以上の回収実績のクリーンレスキューグループです。
かたづけレスキュー千葉
0120-15-8919 http://rescue-chiba.com

チェンソーで「アマビエ様」を制作
茂原市内に手作りで設置

木一吉さん（後列右端）、木村さん（前列中央）とメンバー

茂原市で活動するチェンソーカービング同好会『くさりのこくらぶ』では、4月に『アマビエ様』を制作、茂原市内に設置した。代表の木一吉さん（きいちきち・カーバーネーム）は、「アマビエをイラストなどで描き、ネット投稿する『アマビエチャレンジ』を知ったのは3月。その時は立体作品が少なく、短時間で彫れるチェンソーカービングで作ろうと思いました」と話す。アマビエは江戸時代末期、疫病流行のとき熊本の海に現れ、「私の姿を写し人々に見せよ」と言い残し海中に消えたという妖怪。当時の瓦版に疫病が治ったという記述はないが、その絵を見ると病が治ると多くの人が信じたらしく人気になったそうだ。

木一吉さんはすぐに制作しツイッターに投稿。2日で5500の「いいね」がつき、それなら同好会でも彫ろうと、4月のテーマとした。例会に参加したメンバーの木村さんは「例会ではアマビエ本体だけだったので、木一吉さんの見本のように台座から彫りたい」と、自宅でさらにもう一体制作。「1日も早い新型コロナの終息を願い作ったので、誰かに見てもらえればと思いました」。これにメンバーの鈴木さんが、国道409号と茂原大多喜線の交差点脇への設置を提案。「多くの人と車が通る所。茂原に話題を作って、少しでもまちが元気になれば」と考えたという。メンバー4人で説明看板を立てるなど工夫し、2日がかりで設置。週末などで毎日人が来ており、お祈りする高齢者もいるそうだ。「アマビエは現代のゆるキャラのようなテイストがあったので、可愛いデザインにしてみました」と木一吉さん。

同くらぶは、長柄で20年活動したクラブが前身。前クラブ解散後、再びメンバーが集まって昨年7月にスタートした。木一吉さんは18年、木村さんや最年長の伊藤さん(83)は10年続けているという。東京から来る人もおり、60～70代が中心。例会は第2日曜、水田に囲まれた杉林の中、広く開けた場所でそれぞれ離れて作業する。「チェンソーカービングは1～3日で仕上がり、一気に削り出す爽快感が魅力。ノミなどで彫ったら1カ月かかります」。制作するのは動物などで、本業がフィギュア原型師の木一吉さんが、前後と横の姿をデッサンし、それを見ながら彫るという。「このデッサンが書ける人がなかなかいない。木一吉さんは何でも作れるので凄いですよ」と木村さん。メンバーも募集中で、「定年後に始めた人がほとんどなのでぜひ！」とのこと。体験歓迎。（米澤）

問木一吉さん（携帯）☎080・1382・0782

メンバーそれぞれのアマビエ様

お父さん、お母さんにありがとう 笑顔で感謝フォトコレクション vol.184
きもの まるへい 検索 「まるへい振袖写真館」をぜひご覧ください
2022年ご成人新作振袖発表会 5/16(土)～5/19(火)
まるへいスタッフ一同全力でお手伝いさせて頂きます。購入派もレンタル派もリユース派も早いほどおトクで安心。
会場 茂原店 ご予約制

いすみ市 M.U様

大網白里市 H.N様

いすみ市 M.W様

茂原市 F.M様

茂原市 Y.K様

茂原市 N.T様

お客様モデルコレクションは連載します。vol.185は5月30日号に掲載、どうぞご期待!!

きもの館 まるへい
0475-25-2617
0470-87-2707
10:00～18:00
http://www.kimono-maruhei.co.jp

関東の民鉄各社への絵はがき大募集！

関東鉄道協会では5/31(日)まで「関東の民鉄各社への絵はがき大募集」キャンペーンを実施中。新型コロナウイルスの影響でお出かけが制限されている現在、小学生以下のお子さんが自宅で楽しめるよう企画されたキャンペーンです。大好きな鉄道会社宛に「絵はがき」を楽しみながら描いてポストに投函、各鉄道会社から返事を受け取る体験ができます。

●「関東の民鉄各社への絵はがき大募集」キャンペーン
・〆切：5/31(日)まで　当日消印有効
・日本国内在住の3歳～小学生（2020年4/2日時点）
・郵便はがきサイズで　水彩、クレヨン、版画、切り絵など内容は自由
・HP：かんとうみんてつ www.kantetsukyo.jp/ のキャンペーンに記載された関東鉄道協会加盟39社（左記写真参照）の中から好きな鉄道会社1社を選び、社員や鉄道・駅などに対し、「絵はがき」をお送りください。鉄道愛をテーマに自由な発想で描き、夢や理想を盛り込んだり、鉄道会社に対するメッセージを入れてもOK。
・送られた「絵はがき」は1枚1枚、各鉄道会社が読み、順次、返事を発送。なお、民鉄各社あてにたくさんの「絵はがき」が届くと予想されるので、返事はのんびりとお待ちください。
・応募はひとり鉄道会社1社につき1回ですが、各鉄道会社に1回応募できます。鉄道会社ごとに1通応募可能ですので、最大39通の返事が届きます。
・郵便はがきのおもて面へ記入する必要事項　郵便番号、住所（都道府県名から記載）、電話番号、お子さんの氏名・年齢、選んだ鉄道会社名と作品名
・宛先　〒225の0002　横浜市青葉区美しが丘1の8の1　CO-NIWAたまプラーザ　セラン事務局内　関東鉄道協会「関東の民鉄各社への絵はがき大募集」キャンペーン　●●●●係
※●●●●の箇所には鉄道会社の名前を入れる。

問合せ：事務局あてにメールにて
kanto-mintetsu@tkk.tokyu.co.jp

中房総お持ち帰りグルメ もちぐる
飲食店応援特別企画
～中房総お持ち帰りグルメ・無料掲載サイト～ もちぐる開設！

もちぐるとは
新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言及び休業、自粛要請等により、イベント、会合の自粛や外出抑制による外食産業への影響は深刻であり、感染の終息と併せて、地域の飲食店の活性化に向けた取り組みが求められています。そこで新型コロナウイルスの影響が特に大きい飲食店を支援することを目的として、長年、千葉県の中房総エリアで発行してきた「地域情報紙シティライフ」の発信力を活かせるのではと思い、無料でご掲載できる飲食店様限定のテイクアウトサイトを開設いたしました。

TAKE OUT 掲載店募集中 無料!!
サイト内「無料掲載申込」の応募フォームよりお申し込みください。
もちぐる 中房総 検索
https://mochi-guru.com/
運営会社／シティライフ株式会社

次回開催が待ち遠しい!!
月に1度のお楽しみ市場
うしくにぎわいマーケット

ハーブの苗を買ったら、育て方やハーブの活用法まで教えてもらえたり、石に好きな絵を思いのままに描いたり……お得な買い物や、楽しい体験、あったかい交流ができると評判の「うしくにぎわいマーケット」を訪ねた。

美味しい！可愛い！

とても大きなカステラに目を奪われた。三河屋による切り売りだ。グラム単位の販売で、目の前でカットして見せてくれる。ブースの横には同店による射的コーナーもあって楽しそう。オーガニッククッキーの店では、商品の美味しさやヘルシーさを丁寧に説明してもらった。美味しそうなタピオカや無農薬野菜、お洒落な押し花キャンドルや手芸品などが並ぶお店があったり、ブース内で絵画の個展が開かれていたり、竹細工も凄い。どこから廻ろうかワクワクさせられる中、小さな白いテントが気になった。アクセサリーを作るのが好きな6歳の女の子が、自分の作品のお店を出していた（保護者が別のブースで参加）。お店の小ささといい、幼い店主の笑顔といい、看板の文字通り『かわいいお店やさん』だ。

うしくにぎわいマーケットの会場は、小湊鐵道の上総牛久駅前、深山文具店駐車場。通常は毎月第2日曜日に開催されている。毎回、地元を中心に他市からも合わせ約20店舗が参加するが、商品内容が被らないように実行委員会が調整しているため、飲食物、手工芸品やアート作品、雑貨、ゲーム、ワークショップなどバランスがよくバラエティに富み、幅広い年代層が楽しめるイベントになっている。

月替わりで新しい品々が登場する一方、定番の人気商品もある。その一つは吾妻堂のパンに、東[illegible]精肉店のコロッケをはさんだコロッケバーガー。和洋菓子店と精肉店、商店街のお店どうしがコラボレーションしてできた名物だ。コロッケと春木屋の海苔巻きのコラボ商品も人気がある。他にも様々なブースが並び、人が繋がることの魅力が、あたたかく感じられる市場として賑わっている。

地域愛から生まれた市場

主催者の大鐘実さん(49)は、牛久で4年前から『そらたねハーブ農園』を運営し、夏の時期、花が少ない小湊鉄道沿線にラベンダーを植えて、牛久を、やがては市原市をラベンダーの香る街にしたいと夢を描き、プロジェクトを重ねている。マーケットを始めたきっかけは「2016年の暮れのことです。牛久の商店街や町並みの活性化のために、何かイベントができないかなと思って。牛久在住の手作り品の作家さんや飲食業の方、幼馴染みにも声をかけたら、10店舗ぐらい集まってくれたんです」と。自身も出店。ハーブや植物の苗を並べ、来店者の要望によって育て方や利用方法、料理のレシピなどを丁寧に教えている。

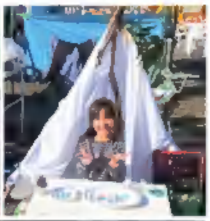
情報を寄せてくれた山内あゆみさんは、牛久で石材業を営む『山内石材』の若女将。ハンドメイドに魅せられ石に絵を描くことを始めた。マーケットには『石にお絵かき』できる『ArtStone歩』として出店する一方、1000枚近くのチラシをポスティングするなど実行委員としても尽力。「個人では大変だから、8名で団結しました。皆でがんばっています」とのこと。「月に一度のお楽しみです。友達連れて遊びにきて交流の場所にしてほしい、牛久の街がにぎわってほしいです。大鐘さんが始めてくれて本当に良かった。初めて石に絵を描いて喜んでくれる人が多いです。これからも毎月開催したいです」と言葉を続ける。

小学校3年生の男の子が『ArtStone歩』に来店した。取材は12月の回。マーケットをクリスマスムードで盛り上げようと実行委員が準備したサンタクロースの帽子を被って参加したその子は、石に絵を描くことに夢中になった。必要最小限の説明にとどめ、子どもが描きたいように描くことを尊重し、傍らに付き添って見守る山内さん。男の子は「初めて石に絵を描きました。少しだけ難しかったけど、いろいろな色を使えて楽しかったです。家に飾ります」と、できあがった作品を手に嬉しそうに感想を聞かせてくれた。

夜の部では、市原市地域おこし協力隊として活躍してきた高橋洋介さんによる『#牛久にカフェをつくりたいんだ』が企画した映画上映も行われた。「牛久にテイクアウトのコーヒースタンドを作りたいんです。コーヒー片手に商店街を巡って商店街の美味しいものと一緒に味わってほしい」と高橋さん。その夢も会場の目の前の上総牛久駅で3月20日に実現した。

大鐘さんは「雨対策として、空き店舗を利用した屋内店舗も検討しながら、街全体に広めていけたら…」とマーケットの今後を具体的に描いている。のんびり自由な雰囲気で癒やされるからと、木更津や佐倉からの出店もあるそうだ。牛久の街を愛する人たちの思いが行き交う、うしくにぎわいマーケット。来客用の駐車場、購入商品を味わえるスペースも無料で利用できる。（山崎）

問そらたねハーブ農園・大鐘さん
☎080・3579・6145
※現在コロナウイルス感染防止のため、開催延期中です。再開は状況によりますのでご了承下さい。



行広告

有料 1行2,400円(税別) お申込はお早めに
☎0436-21-9311 FAX0436-21-9142

本掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合いの上ご契約ください。取引について当社は一切責任を負えません。

買います

●和装品・盆栽鉢・骨董全般 富楽 ☎0475-55-3331
●ピアノ 澤田 FREE0120-00-4210
●金プラチナ商品券 相場・額面の90～98%で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 水曜定休 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

求人

●パート・アルバイト募集 新店舗開設及び業務拡張につきスタッフ募集中 各種保険完備 随時面接致します 委細面談 まずはお電話ください ☎0470-87-2707 まるへい岬本店 担当／高橋

営業案内

●結婚相談 年齢・婚歴不問 相談無料 全国仲人連合会 茂原・斉藤 ☎0475-34-9512

らいふ通信

掲載無料 詳しくはお問い合わせ下さい
☎0436-21-9311 FAX0436-21-9142

※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上ご利用ください。当社は一切責任を負えません

ペット情報

●子猫差し上げます 去年6／15生 キジトラ、オス去勢・駆虫済 兄弟7匹 大網白里・貝塚 ☎080-2622-2515

サークル

●ときがね川柳会 第2・4(木) 東金中央公民館 午前組9時半～11時半 午後組13時半～15時半 年齢性別不問、初心者歓迎 月会費：1,500円・教材込 6月以降の希望者・入会時期自由 主宰講師：安藤 ☎090-4957-5595

イベント

※掲載お申込み後に中止となる場合があります。お出かけの際はご確認ください。

●特典付月例ダンスパーティ 5／23(土)17時～ 高貫ダンススクール(いすみ市) 1,000円、軽飲食あり サークルたんぽぽ会員募集中 ☎090-4208-1210
●仏像彫刻作品展中止のお知らせ 5／31(日)まで成東中央公民館開催予定が中止となりました 坂本 ☎090-6229-0326
●日本ミツバチ講習会 5／31(日)10～12時・茂原市三ケ谷 自然物の捕獲罠■・その他質問疑問 1,000円 庭で実施・3密なし 古山 ☎080-1153-2513
●藻原寺フリーマーケット 5／23・6／13・27(土) 9～13時 雨天中止 茂原市役所近く 車ごと出店：1,800円 初めて出店の方は開催日に下見を 状況次第で直前の中止もありえます ☎090-4950-6193
●令和2年国勢調査 茂原市調査員募集 8月下旬～10月下旬実施・9～18時の間 日本国内に住むすべての人と世帯対象、5年ごとに行われる国の最も重要な統計調査 調査票を配布・回収し、茂原市へ提出 20歳以上、選挙・警察用務等に直接関わりのない方、責任をもって調査事務を遂行できる方（接遇や守秘義務等を含む） 説明会必須 約400名 要申込 6／30〆切 茂原市役所企画政策課 ☎0475-20-1516

ハーブ王子のしあわせ健康レシピ

コロナウイルスが猛威を振るっています。世界中がこの未知のウイルスに恐怖心を抱きながら、ワクチンや治療薬が出来る日を待ち望んでいます。アフリカの友人によると、数年前にエボラ出血熱発生を経験したカメルーンでは、数人の感染者が発覚した時点で迅速に国境を閉鎖、全学校を休校させ、あらゆる集会を禁止し、即座にロックダウン（都市封鎖）したとの事。

僕は歯科医師ですので、診療所で治療を行っていますが、歯科治療も感染の危険性が高い職業の1つと言われています。今、各医療従事者一人ひとりが全力を尽くし、院内感染予防に取り組んでいます。ほとんどの方々の日常生活が一変し、ストレスや今後の生活に不安を感じていると思いますが、出来るだけ人の密集した所を避け、感染には十分に注意なさって下さい。

今回は免疫力を高めると言われるローズマリーを使ってスコーンを焼いてみました。

★ローズマリーのスコーン

●材料 A：強力粉・薄力粉ともに110g、ベーキングパウダー小匙1 B：ミルク100㎖、黒砂糖30g、ローズマリー粉末大匙2 他：バター60g（約1cmのサイコロ状に）、卵1

●作り方
①オーブンを200度に温め、トレイの表面に軽くオイルを塗っておく。
②ボウルにふるったAとバターを入れ、指先で擦り合わせながらポロポロの感触になるまで馴染ませる。
③②にBを入れ、均等に柔らかくなるまで捏ねる。
④捏ねあがったものを、直径約5cm、厚さ約2cm程度の円柱状に、数個作ってトレイの上に並べる。
⑤表面に攪拌した卵をハケで塗り、オーブンで15分～17分程、表面が茶色に色付くまで焼く。
⑥ラックの上で余熱を取って出来上がり。ベリー系のジャムやクロテッドクリーム（無ければホイップクリーム）、バターをたっぷり付けて紅茶と一緒にどうぞ。

長谷川良二。市原市在住。ハーブコーディネーター、ガーデニングコーディネーター、歯科医師。公民館でのハーブの指導や、料理教室を開催しながら自然栽培で野菜を育て、養鶏、養蜂にもトライ中。

梅雨の前に今から点検と対策をしましょう!!

家を守るには屋根・外壁から!!

住まいの防水対策は大丈夫ですか!?

サンペイントにお任せください！

高品質の塗装で 安 心 施 工

作業したすべてが保証になります!!

- ★最大15年の完全保証 ★定期点検を実施
- ★保証期間内に1回洗浄サービス
- ★木・鉄部分も壁と同年数保証
- ★メジ・ヒビ割れも保証

外壁、屋根…ぜ～んぶ!

雨漏り・経年劣化など…プロの目で無料点検・診断いたします。

気になったら、まずはお気軽にお電話ください!!

外壁・屋根塗装を依頼する際、色もちの年数で判断していませんか？ 当社は塗装の防水効果を基本に考えます!!

単層式（シリコン） 同じネタを塗り重ねる。(3回)色はきれいになるが防水能力は3～5年です。

足場 → 滅菌処理 → 高圧洗浄 → 下地補修 → 下塗り → 上塗り → 上塗り → 完成

複層式（シリコン） トップを塗る下に防水膜を。(4回)色がきれいになるだけでなく防水効果も10年以上に。

足場 → 滅菌処理 → 高圧洗浄 → 下地補修 → 下塗り → 中塗り → 上塗り → 上塗り → 完成

店長のおすすめ 当店人気No.1の5層塗り **複層式（シリコン）**

防水膜（エマルジョン、5回）優れた耐候性で建物の躯体まで保護。防水効果は15年以上。

足場 → 滅菌処理 → 高圧洗浄 → 下地補修 → 下塗り → 中塗り → 中塗り → 上塗り → 上塗り → 完成

サイディングの張替え

①施工前

②サイディングを剥がし中を見ると…木部腐敗 そのままにしておくと雨漏りの原因に!!

③内部を完全に補修してから…

④サイディングを張替え完成です!!

他社に負けない価格と信頼!! **まかせて安心!**

リフォームもおまかせ
確かな施工と驚きの低価格で、ご希望・ご予算に合ったプランを提案いたします。

相談・見積無料!

低金利で家計にも優しいリフォームローンもご利用できます!

イオンプロダクトファイナンス株式会社

頭金なし!!

例えば…150万円借り入れ
返済は15年で
初回23,068円・2回目以降10,000円
・年金受給者の方もご相談ください・75歳まで完済ならOK!!

実質金利2・6% 180回までOK!

早めのお手入れを!

リフォーム全般・外壁・屋根塗装
家を守るリフォーム
株式会社サンペイント 茂原店

☎0120-27-3799

〒297-0029 茂原市高師518-1
9:00～19:00 年中無休
http://www.sun-paint.co.jp

携帯からアクセス!

TEL.0475-27-3737 FAX.0475-27-3738

茂原街道沿い・駐車場有